

# Bacche di Goji, l'elisir di lunga vita

scritto da Clarissa Iraci | 23/11/2016



**Le bacche di Goji sono sempre più diffuse tra i consumatori per le molteplici proprietà benefiche. Sono un energizzante naturale per l'alto contenuto di vitamine, sali minerali e aminoacidi, accelerano il processo di dimagrimento, combattono l'azione dei radicali liberi, rafforzano il sistema immunitario e fanno bene alla vista.**

Le **bacche di Goji** sono i frutti della *Lycium Barbarum L.*, una pianta originaria degli altopiani asiatici di Cina, Tibet e Mongolia dove si coltiva da migliaia di anni. Questi piccoli frutti dalla **forma ovale e dal colore rosso vivace**, molto presenti nella [cucina vegetariana](#), sono stati inseriti nell'elenco dei cibi "nuovi" e super-nutrienti e la medicina tradizionale cinese li considera un **energizzante naturale** ed **elisir di lunga vita** per gli effetti contro l'invecchiamento e le altre numerose proprietà terapeutiche e nutritive.

## **Caratteristiche**

Le **bacche di Goji** sono disponibili in forma di **bacche fresche o essiccate**, di **estratti** o **succhi** e

si usano in cucina per integrare ed arricchire le ricette dal punto di vista nutrizionale che culinario. Il loro **gusto è dolciastro e acidulo**, con un retrogusto amaro.

Esse possono essere un ingrediente per pasta o cous cous, vellutate e insalate. Si possono, inoltre, realizzare frappè, frullati, thè, bevande energetiche e dessert. Sul web le marmellate e i muesli con aggiunta di bacche sono molto gettonati.

## Qualità, provenienza e conservazione

Le bacche di qualità più alta sono quelle provenienti dal loro "habitat" naturale: gli altopiani in **Cina, Tibet e Mongolia**, che presentano le condizioni climatiche ideali perchè sono molto fertili, soprattutto in prossimità dei bacini alluvionali.

Secondo alcuni, l'etimologia del nome *Goji* sembra una traslitterazione della parola cinese "bacca" mentre il nome della pianta (***Lycium Barbarum***) sembrerebbe anche associarla alla regione della Licia, in Anatolia, nell'Asia Minore.

Il frutto deve essere coltivato, raccolto ed essiccato in determinati luoghi e secondo rigorose procedure che, qualora vengano trasgredite, determinano una consistente perdita delle qualità benefiche del prodotto. Il **colore rosso** dev'essere sempre acceso; eventuali sfumature biancastre e un colore eccessivamente scuro, sono indici di una perdita di valore nutrizionale. Per mantenere integra la qualità delle bacche, va evitato il contatto con le mani nella fase di raccolta e si opta per un'essiccazione naturale.

## Effetti benefici

Grazie al contenuto di antocianine e sali minerali (cromo e zinco) nonché alla capacità di inibire l'appetito, le bacche di Goji vengono **consigliate in molte diete**. Il **cromo e lo zinco** favoriscono, infatti, l'azione metabolica dell'organismo e accelerano il processo di dimagrimento mentre le **antocianine**, pigmenti idrosolubili che contrastano l'accumulo del grasso, **combattono l'azione dei radicali liberi** e, di conseguenza, l'invecchiamento dei tessuti dell'organismo. Proprio per questo motivo, i tibetani associano il consumo di queste bacche alla longevità.

Nell'alimento sono presenti tutte le **vitamine del gruppo B** e un'alta percentuale di **vitamine A e C** e ciò lo rende un ingrediente ideale per la preparazione di integratori alimentari. Le bacche sono vere guerriere contro i problemi legati alla vista che possono subentrare con l'età. Come dimostrato da uno studio condotto in Giappone, l'assunzione costante delle bacche di Goji, infatti, può aumentare il livello di **zeaxantina nel sangue** ossia un carotenoide che aiuta a prevenire la degenerazione maculare della retina.

Infine, la bacca contiene quattro polisaccaridi che hanno **proprietà antidegenerative**, ovvero di rafforzamento del sistema immunitario.

## Modalità e quantità di assunzione delle bacche di Goji

In commercio si trovano in varie forme:

- bacche essiccate o fresche;
- succo di Goji puro al 100%;
- estratto di Goji in capsule.

Il quantitativo da assumere cambia a seconda della preparazione ma si raccomanda di seguire le

indicazioni riportate nell'etichetta del prodotto scelto.

Le **bacche di Goji essiccate** si possono mangiare da sole oppure aggiunte a cereali, yogurt, insalate o macedonie. Si consiglia di assumere un quantitativo di **circa 25 grammi di bacche al giorno**.

Il **succo di Goji 100% puro** si può bere da solo oppure diluito in acqua e frullati. La dose giornaliera consigliata è di **circa 20ml di succo di Goji 1 o 2 volte al giorno**.

Le capsule con **estratto di Goji** sono molto pratiche e normalmente se ne consiglia **1 o 2 capsule al giorno**.

## **Dove si comprano**

In Italia le bacche di Goji si trovano in commercio dal 2013 in **erboristerie, farmacie, parafarmacie, negozi specializzati** in integratori alimentari ma anche nei comuni supermercati.

Bisogna fare attenzione alla scarsa informazione sulla conservazione e sul trasporto del prodotto perchè la qualità della bacca viene compromessa in contenitori come plastica trasparente o vetro che fanno filtrare la luce. Il confezionamento ideale per mantenere inalterati i caratteri delle bacche è il poliaccoppiato alimentare certificato anche se è difficilmente riciclabile. La gradevolezza del gusto è una conferma della sua integrità nutrizionale e qualitativa.